

## ABSTRAK

### Perbandingan Efek Akut Aktivitas Fisik Interval Dan Kontinu Intensitas Sedang Terhadap Perubahan Laju Metabolisme Istirahat Pada Perempuan Obesitas

Widiarti

Olahraga dianggap sebagai terapi yang efektif dalam mencegah terjadinya obesitas. Pada orang obese memiliki keluaran energi lebih rendah di bandingkan pada orang nonobese. Keluaran energi energi harian dapat dibagi menjadi tiga komponen laju metabolisme istirahat (LMI) 60-70%, efek termal makanan 10% dan aktivitas fisik 10-25%. Bertujuan agar asupan energi dan keluaran energi seimbang, karena ketidakseimbangan energi positif bisa mengakibatkan akumulasi energi yang berlebihan tersimpan sebagai lemak tubuh. Tujuan penelitian ini adalah membandingkan efek akut aktivitas fisik interval intensitas sedang dan aktivitas fisik kontinu intensitas sedang pada perempuan obesitas terhadap laju metabolisme istirahat (LMI).

Perempuan (n=14), K1 (kelompok aktivitas fisik interval) usia (20,57±2,82), IMT (27,34±1,69) kg/cm<sup>2</sup>, K2 (kelompok aktivitas fisik kontinu) usia (25,57±5,74), IMT (26,07±10,01) kg/cm<sup>2</sup> berpartisipasi dalam kelompok interval dan kontinu. Aktivitas fisik menggunakan ergocycle dilakukan satu kali, total durasi 38 menit/sesi dengan intensitas sedang 75-85% denyut jantung cadangan (HRR). LMI diukur tiga kali pengukuran *pretest* (sebelum aktivitas fisik), *posttest* 1 (30 menit setelah aktivitas fisik) dan *posttest* 2 (22-24 jam setelah aktivitas fisik).

Hasil penelitian memperoleh delta perbedaan rerata peningkatan LMI kelompok interval *posttest* 1 – *pretest* adalah (7,01 ± 14,19) sedangkan kelompok kontinu adalah (11,47 ± 10,28) nilai p = 0,43 (p>0,05). Rerata peningkatan LMI kelompok interval *posttest* 2 – *pretest* adalah (26,91 ± 27,60) sedangkan kelompok kontinu (3,96 ± 16,83) nilai p = 0,18 (p>0,05). Rerata peningkatan LMI kelompok interval *posttest* 2 – *pretest* adalah (19,90 ± 17,46) sedangkan kelompok kontinu (-7,51 ± 9,30) nilai p = 0,19 (p>0,05).

Kesimpulan hasil LMI pada aktivitas fisik interval terjadi peningkatan signifikan pada LMI *post* 1 dan *post* 2 aktivitas fisik kontinu terjadi peningkatan signifikan pada LMI *post* 1 dan tidak ada perbedaan LMI antara kelompok aktivitas fisik interval dan kontinu pada perempuan obese.

Kata kunci : Laju metabolisme istirahat, Obesitas, Perempuan, Aktivitas fisik Interval, Kontinu